THE RECOVERY KERNEL

Wie man eine Kernel-Gruppe startet

Alles, was Sie brauchen. In der richtigen Reihenfolge. Von Null.

Man braucht keine klinische Qualifikation, um eine Kernel-Gruppe zu gründen. Man braucht: Vertrautheit mit diesem Leitfaden, dem Meeting Format Skript und das Urteilsvermögen, zu erkennen, wann etwas gestoppt werden muss. Das Kernel wurde von jemandem in der Genesung, für Menschen in der Genesung, aufgebaut. Dieses gelebte Wissen ist kein Interessenkonflikt. Es ist Teil dessen, was dies funktioniert lässt.

Was Sie tun, ist die Schaffung der Bedingungen, unter denen Menschen etwas erleben können, das sie bewegt. Das ist ein anderer Job als das „Reparieren" von Menschen – und es steht jedem offen, der den Unterschied versteht.

ABSCHNITT 1 — Bevor Sie beginnen

Stellen Sie sich drei Fragen, bevor Sie eine einzige Nachricht senden oder ein einziges Zimmer buchen:

1. Warum mache ich das?

Die richtigen Antworten: weil ich das durchgemacht habe und anbieten möchte, was mir geholfen hat, weil ich eine Lücke in dem sehe, was verfügbar ist, weil ich glaube, dass Menschen ein biologiezentriertes Rahmenwerk verdienen, weil diese Gemeinschaft nichts Ähnliches hat. Die falsche Antwort: jemanden Bestimmten zu "reparieren". Eine Gruppe zu leiten, um ein Familienmitglied, einen Partner oder einen Freund zu "reparieren", wird die schlimmsten Ergebnisse für alle, einschließlich ihnen, produzieren.

2. Bin ich stabil genug, um den Behälter zu halten?

Der Facilitator muss nicht jahrelang in der Genesung sein. Aber Sie müssen stabil genug sein, dass Sie präsent bleiben können, wenn etwas Schwieriges im Raum passiert – und das wird passieren – und nicht dysregulieren. Wenn Sie selbst in einer frühen, fragilen Genesung sind, warten Sie, bis Sie mindestens 3–6 Monate angemessene Stabilität haben, bevor Sie die Rolle des Facilitators übernehmen.

3. Habe ich mindestens eine andere Person?

Eine Gruppe von einem ist keine Gruppe. Bevor Sie etwas planen, bestätigen Sie mindestens zwei bis drei weitere Personen, die interessiert und verfügbar sind. Ein Start mit drei bis sechs Personen ist ideal. Die Qualität der Anwesenheit ist wichtiger als die reine Zahl.

ABSCHNITT 2 — Was Sie brauchen

2A — MATERIALIEN (ALLE KOSTENLOS)

☐ Recovery Kernel Hauptbuch — vollständige Wissenschaft und Protokolle. Kostenloser Download: archive.org/details/the-recovery-kernel (PDF, ePub, Kindle) oder github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel

☐ YouTube Audio-Lesung — kostenlos, durchsuchbar, kein Konto erforderlich: Suchen Sie auf YouTube nach 'Recovery Kernel'. Hören Sie es sich vor dem ersten Treffen an.

☐ Meeting Format Skript — das vollständige Moderationsskript. Im Repository unter /meetings/

☐ Schnellstart-Anleitung für Moderatoren — Was jede Datei ist und wann sie zu verwenden ist

☐ Teilnehmer-Anmeldeformular — ausfüllen vor Sitzung 1 oder bei Sitzung 1

☐ Typenkarte — eine pro Teilnehmer, ausgedruckt oder geteilt auf dem Bildschirm
☐ Einführungsritual — vor Sitzung 1 lesen
☐ Aktivitätsbibliothek — 50 Aktivitäten; wähle eine pro Sitzung
☐ Glossar — für alle, die Definitionen in einfacher Sprache wünschen
☐ Barkeeper-Freund — wenn Ihr Treffen in der Nähe einer Bar oder an einem Veranstaltungsort stattfindet

2B — NUR FÜR DEN MODERATOR (VOR SITZUNG 1 LESEN)

☐ Psychodrama-Modul — Lesen Sie es vollständig durch, bevor Sitzung 3 oder 4; verwenden Sie es nicht, bevor Vertrauen aufgebaut ist.
☐ Drehbuchmanuskripte — sieben vollständige Stücke für die Kreativ-Sitzung
☐ Erdungsleitfaden — Kennen Sie diese Techniken vor dem ersten Treffen.
☐ Konfliktleitfaden — Lesen Sie dies vor dem ersten Treffen. Konflikte werden kommen.
☐ Grenzenleitfaden — Ihre Orientierungshilfe, wenn jemand die Grenzen des Containers auslotet
☐ Merkblatt für Gesundheitsdienstleister — behalten Sie eine Kopie; geben Sie an jeden Teilnehmer weiter, der es mit seinem Arzt teilen möchte.

2C — PHYSISCHE MATERIALIEN

Artikel	Zweck	Notizen
Wasser (genug für alle)	Das Eröffnungsritual erfordert Wasser. Jeder Teilnehmer. Jede Sitzung.	Das Leitungswasser reicht aus. Flaschen bei Bedarf.
Gedruckte Typkarten	Ein pro Teilnehmer. Sie behalten es.	Oder Bildschirmfreigabe, falls digital.
Ausgedruckte Aufnahmeformulare	Eins pro neuem Teilnehmer	Drucken oder als PDF teilen
Ausgedrucktes Meeting-Format-Skript	Nur für den Moderator — Ihr Skript	Markiert und tabelliert lassen
Stühle in einem Kreis angeordnet	Die physische Umgebung signalisiert Gleichheit	Keine Zeilen. Keine Bühne. Kein Vordergrund.
Optional: Whiteboard oder großes Papier	Für visuelle Übungen in einigen Protokollen	Nicht erforderlich Sitzung 1
Optional: Baby-Puder (für Psychodrama Modul 1)	Das Objektritual — siehe Psychodrama Modul	Erst wenn Vertrauen aufgebaut ist — nicht Sitzung 1
Notfallnummern sichtbar	Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 | 0800 111 0 222 und 112 bei der Eröffnung ausstellen oder nennen	Nicht verhandelbar

ABSCHNITT 3 — Ihre Teilnehmer finden

Sie suchen Menschen, die standardmäßige Genesungsansätze ausprobiert und sie als unzureichend befunden haben. Menschen, die religiöses Framing skeptisch betrachten, die ein biologisch interessiertes Gemüt haben oder die genug erfolglose Behandlungen durchgemacht haben, dass sie bereit sind, einen anderen Rahmen zu versuchen.

Wo man sie findet:

Wo	Wie	Was zu sagen
Bestehende Genesungsgemeinschaften	Eine Notiz hinterlassen / Mit Leuten sprechen nach Meetings	Ich gründe eine Gruppe für Menschen, die AA ausprobiert haben und feststellen mussten, dass etwas fehlt.
Harm Reduction Organisationen	Partner mit lokalen Nadeltauschstellen, Naloxondistributoren, Outreach-Mitarbeitern	Wir sind biologisch fundiert und nicht wertend. Aktueller Konsum ist willkommen.
Soziale Medien (Reddit, Facebook-Gruppen, Discord)	Poste in r/addiction, r/recoverywithoutAA, lokale Genesungsgruppen	Link zu GitHub oder archive.org. Lassen Sie die Materialien sprechen.
Krankenhäuser und Behandlungscentren	Lassen Sie Facilitator Guides und Intake Forms in Wartebereichen.	Fragen Sie die Entlassungskoordinatoren, ob sie verteilen.
Gefängnisbibliotheken und -institutionen	Kontaktieren Sie die Bibliothekskoordinatorin – Materialien sind CC0 (Public Domain)	Das Kompendium wurde speziell für diesen Kontext entwickelt.
LGBTQ+-Zentren und Gemeinschaftsorganisationen	Die Struktur von Kernel ist speziell für Gemeinschaften mit erhöhter Minderheitenstressbelastung geeignet.	Die Biologie erklärt die höhere Prävalenz – keine Scham-Rahmung nötig
Gesundheitsdienstleister	Geben Sie den Leistungserbringern das Healthcare Provider Brief — bitten Sie sie, geeignete Patienten zu überweisen	Eine ärztliche Überweisung kann eine Gruppe bilden.

ABSCHNITT 4 — Einen Veranstaltungsort wählen

Der Raum ist nicht neutral. Die Umgebung bestimmt den neurochemischen Ton für das Treffen, bevor jemand ein Wort sagt. Hier ist, worauf Sie optimieren sollten:

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar

Viele Teilnehmer haben möglicherweise keine Autos. Wenn sie 45 Minuten fahren müssen, wird die Teilnahme nach Sitzung 3 sinken.

Stühle, die einen Kreis bilden können

Keine Auditorium-Bestuhlung. Keine festen Reihen. Der Kreis ist das Format. Wenn der Raum keinen Kreis zulässt, findet einen anderen Raum.

Platz für Bewegung

Die Aktivitätsbibliothek erfordert die Fähigkeit, sich zu bewegen. Ein winziger Raum ohne

freien Bodenplatz schränkt Ihre Bewegung ein.

Geringe sensorische Stimulation

Das Brummen von Deckenleuchtstoffröhren, laute Klimaanlagen und ablenkende Umgebungen erhöhen die Aktivierungsschwelle für „Worrier“-Profile. Natürliches Licht und beherrschbare Akustik sind wichtig.

Privat genug für Ehrlichkeit

Wenn man aus dem Flur gehört werden kann, werden die Leute nicht ehrlich sein. Geschlossbare Tür. Nicht eine Ecke eines Cafés.

Konstant verfügbar

Kontinuität der Sitzungen baut Vertrauen auf. Ein Raum, den man jede Woche zur gleichen Zeit nutzen kann, ist mehr wert als ein schönerer Raum, den man nur sporadisch nutzen kann.

Veranstaltungsortoptionen zu berücksichtigen:

Veranstaltungsort-Typ	Ideal für	Notizen
Gemeinschaftszentrums-Sitzungsräume	Allgemeine Gemeinschaftsgruppen; stabiler, regelmäßiger Zugang	Oft kostenlos oder sehr kostengünstig für registrierte gemeinnützige Organisationen
Öffentliche Bibliotheks-Besprechungsräume	Kleinere Gruppen (3–10); ausgezeichnet für Teilnehmer der Wiedereingliederung nach Haft.	Kostenfrei; zugänglich; geringes Stigma-Umfeld
Kirche oder Glaubensgemeinschaftsraum	Wichtig: Betonen Sie von der ersten Kontaktaufnahme an den säkularen Charakter. Einige Gemeinschaften werden Platz auch für nicht-religiöse Gruppen anbieten.	Kann mit Bedingungen einhergehen – Überprüfen Sie alle Anforderungen sorgfältig
LGBTQ+-Gemeinschaftszentrum	LGBTQ+-spezifische Gruppen; der Kontext des Minderheitenstresses ist bereits verstanden	Oft ist integrierte Unterstützung durch einen Moderator und ein Überweisungsnetzwerk vorhanden.
Konferenzraum des Behandlungscenters	Klinische Umgebung mit integriertem Überweisungspfad; die Teilnehmer sind bereits identifiziert	Erfordert eine Beziehung zum Behandlungspersonal
Online (Zoom, Google Meet)	Geringe Zugangshürden; funktioniert für ländliche Teilnehmer oder Menschen mit eingeschränkter Mobilität	Psychodrama- und Bewegungstätigkeiten lassen sich online nicht gut übertragen — entsprechend anpassen.
Gefängnis / Strafanstaltbibliothek	Speziell entwickelt für im Kompendium; die am stärksten bedürftige Bevölkerung	Erfordert institutionelle Genehmigung; beginnen Sie beim Bibliothekskoordinator

ABSCHNITT 5 — Die Gruppencharta

Lies dies bei der ersten Sitzung laut vor und hänge es dort auf, wo es gesehen werden kann. Es ist der Behälter. Der Behälter macht alles andere möglich.

THE RECOVERY KERNEL — GRUPPENCHARTE

Lesen Sie dies zu Beginn der ersten Sitzung jeder Gruppe.

Das ist eine Kernel Gruppe.

Wir sind hier, weil die Standardantworten nicht funktioniert haben — nicht weil wir nicht hart genug versucht haben, sondern weil wir mit dem falschen Handbuch gearbeitet haben.

Das ist kein 12-Schritte-Programm. Wir bitten Sie nicht, sich zu ergeben. Wir bitten Sie, es zu verstehen.

Wir sind biologiefokussiert. Was Sie zu der Substanz getrieben hat, war wahrscheinlich keine Schwäche. Es war Ihre spezifische Gehirnarchitektur, die nach der einzigen Lösung suchte, die sie finden konnte. Wir werden diese Architektur betrachten, ihr einen Namen geben und etwas Besseres aufbauen.

Man muss nicht nüchtern sein, um hier zu sein. Man muss nicht eine bestimmte Anzahl von Tagen abstinent sein. Man muss bereit sein, herauszufinden, warum.

Was hier gesagt wird, bleibt hier. Was hier gefühlt wird, ist deins, um es mitzunehmen.

Sie werden nicht diagnostiziert, verurteilt, beschämt oder unter Druck gesetzt. Sie werden gebeten, ehrlich zu sein – gegenüber der Gruppe und gegenüber sich selbst. Ehrlichkeit ist die einzige Anforderung.

Der Moderator ist nicht Ihr Therapeut, Ihr Sponsor oder Ihre Autorität. Er/Sie ist die Person, die den Rahmen hält. Die Arbeit machen sind Sie.

Wir treffen uns am [day and time]. Wir nutzen [venue name]. Wir schließen um [end time]. Zeit wird hier respektiert, weil die Zeit jedes Einzelnen wichtig ist.

Bei einem medizinischen Notfall: rufen Sie 112 an. Bei einer psychischen Krise: rufen Sie Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 | 0800 111 0 222 an oder senden Sie eine SMS an Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 | 0800 111 0 222. Der Moderator ist geschult, Sie mit diesen Ressourcen zu verbinden. Sie ersetzen diese nicht.

Wir beginnen.

ABSCHNITT 6 — Ihre ersten sechs Sitzungen — Was zu durchführen

The user provided an empty input. I must output	Schwerpunkt	Materialien	Notizen

nothing or an empty string, adhering to the rule of outputting ONLY the translated text and preserving structure.			
1	Aufnahme + Eröffnung	Meeting-Format-Skript, Aufnahmeformular, Typenkarte, Einführungsritual	Lesen Sie die Charta. Führen Sie das Einführung-Ritual durch. Vervollständigen Sie die Aufnahmeformulare. Kurze Aktivität (Jumping Jacks Countdown oder Ähnliches). Noch kein tiefes Thema — zuerst die Sicherheit herstellen.
2	Architektur — Wer sind Sie biologisch?	Protokoll 06 (COMT + MTHFR Selbstbewertung)	Einführung in das Warrior/Worrier Rahmenwerk. Gemeinsames Durchgehen des COMT-Assessments. Dies ist die erste Protokoll-Sitzung. Beginn des sanften Brain-Typings.
3	Das Versorgungssystem	Protokoll 07 (Signalwegbildung) + Kapitel 2 Referenz	**MTHFR und Methylierung in einfachen Worten** Stellen Sie sich Ihren Körper wie eine riesige, unglaublich belebte Stadt vor.

			Damit diese Stadt funktioniert – damit Sie denken, fühlen und atmen können – braucht es ständige Bauarbeiten und ständige Aufräumarbeiten. Diese Bau- und Aufräumarbeiten nennt man Methylierung. Methylierung ist im Grunde der Prozess, bei dem Ihr Körper „Bausteine“ verwendet, um Dinge zu bauen, zu reparieren und Giftstoffe zu neutralisieren. Es ist wie das Betriebssystem, das dafür sorgt, dass alles reibungslos läuft. Hier kommt das Gen **MTHFR** ins Spiel. Man könnte sagen, **MTHFR** ist der Bauarbeiter, der die Werkzeuge für diesen Methylierungsprozess bereitstellt. Wenn dieses Gen nicht optimal funktioniert, ist es, als würde der Bauarbeiter nicht die richtigen Werkzeuge oder nicht genug Zeit haben. Das kann dazu führen, dass die „Baustelle“ (Ihr Körper) an manchen Stellen verlangsamt ist oder dass bestimmte Abfallprodukte nicht schnell genug beseitigt werden. Kurz gesagt: Methylierung ist der Prozess des Bauens und Reinigens. **MTHFR** ist einer der wichtigsten Arbeiter, der diesen Prozess unterstützt. **Aktivität: Erdungspraxis (Grounding)** Wenn Sie sich überfordert oder „im Kopf“ fühlen, hilft es, sich wieder mit dem Hier und Jetzt zu verbinden. Das ist eine Erdungspraxis: 1. **Stoppen Sie:** Halten Sie inne und atmen Sie tief ein. 2. **Fühlen Sie:** Nehmen Sie wahr, wie Ihre Füße den Boden berühren. Spüren Sie das Gewicht Ihres Körpers. 3. **Benennen Sie:** Nennen Sie drei Dinge, die Sie gerade sehen (z. B. „Ich sehe einen Stuhl“, „Ich sehe ein Fenster“). 4. **Hören Sie:** Benennen Sie zwei Dinge, die Sie gerade hören (z. B. „Ich höre ein Auto“, „Ich höre meinen Atem“). 5. **Riechen Sie:** Benennen Sie einen Geruch, den Sie wahrnehmen können. Atmen Sie langsam aus. Sie sind hier.
vier	Das	Kapitel 10 Referenz +	Führen Sie die GABRA2

	Bremssystem (falls es für Ihre Gruppe relevant ist)	GABRA2 Selbstbeurteilung	Selbstbewertung NUR nach Aufbau von Vertrauen durch. Die Krisennummern müssen sichtbar und genannt werden. Diese Sitzung kann starke Reaktionen auslösen.
5	Erste kreative Sitzung	Leitfaden für die Kreativsitzung — alle 8 Blöcke durchführen	Monatlicher Meilenstein. Planen Sie die vollen 120 Minuten ein. Dies erzeugt das erste gemeinsame Gruppenartefakt. Es verändert den Raum.
6	Protokollüberprüfung + Peer-Pairing	Fortschritts-Tracker, Protokoll 06, Peer-Support-Struktur	Zuerst einen Überblick über die Tracker-Daten gewinnen. Das Konzept des Peer-Pairings einführen – erfahrene Teilnehmer werden mit neuen gepaart für den Kontakt zwischen den Sitzungen.

ABSCHNITT 7 — Umgang mit schwierigen Dingen

Situation	Was zu tun	Was man nicht tun sollte
Jemand teilt mit, dass er/sie diese Woche benutzt hat.	Anerkennen ohne Urteil. „Danke, dass Sie ehrlich sind. Schauen wir uns an, was es ausgelöst hat.“ Nutze es als Daten.	Sage „du hast deine Serie unterbrochen“ oder zähle Tage. Im Kernel gibt es keine Serien — es gibt eine Richtung.
Jemand ist eindeutig in einer akuten Krise.	Die Sitzung verlangsamen. Direkt ansprechen: „Sind Sie gerade sicher?“ Bei Bedarf Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 | 0800 111 0 222 oder 112 kontaktieren. Lassen Sie die restliche Gruppe den Raum halten.	Führen Sie das Protokoll fort. Sicherheit geht immer vor dem Inhalt.
Ein Konflikt bricht zwischen den Teilnehmern aus	Nutze den Konfliktleitfaden. Verlangsame das Tempo. Eine Stimme nach der anderen. Benenne, was passiert: „Hier gibt es Reibung. Lass uns langsamer werden.“	Partei ergreifen. Es durch Glätten beheben. Konflikte, die gut gehandhabt werden, bauen Vertrauen auf.
Jemand enthüllt unerwartet ein Trauma.	Gehen Sie sofort zur Erdung über. Nutzen Sie die Techniken des Grounding Guides. Beenden Sie die Inhaltsarbeit. Beenden Sie mit Sicherheit.	Setzen Sie die Sitzung wie geplant fort. Der Zustand des Raumes hat sich geändert – reagieren Sie auf das, was real ist.
Der Moderator hat eine schwierige Sitzung.	Ich habe heute Abend Mühe, den Rahmen zu halten. Atmen wir zusammen. Die Ehrlichkeit des Facilitators gibt der Gruppe die Erlaubnis, ehrlich zu sein.	Durchhalten, auch wenn man deutlich dysreguliert ist. Die Gruppe verfolgt das Nervensystem des Moderators.
Ein Teilnehmer meldet sich nicht zurück	Melde dich einmal — nicht wiederholt. „Wir haben bemerkt, dass du nicht da warst. Du bist jederzeit willkommen.“ Dann lass	Druck. Schuldgefühle. Gruppenblamage. Diese replizieren die Dynamiken, die den Konsum ursprünglich

	es los. Jemanden zu jagen verletzt die Autonomie, auf der der Recovery Kernel aufgebaut ist.	angetrieben haben.

ABSCHNITT 8 — Nach dem ersten Jahr

Der Bogen des Kernel-Protokolls beträgt 12 Monate. Das ist das Design. Nach 12 Monaten sollte das biologische Fundament etabliert sein, die neurochemische Basis sollte sich der Homöostase nähern, und die Verhaltens- und Umweltarbeit sollte gut fortgeschritten sein.

Was mit der Gruppe nach dem ersten Jahr geschieht, liegt bei der Gruppe. Einige Gruppen setzen fort mit fortgeschrittenen Protokollen aus Band VII des Kompendiums. Einige wechseln zu Peer-Support ohne formelle Treffenstruktur. Einige lösen sich auf, weil die Arbeit getan ist. All dies sind angemessene Ergebnisse.

Nahrungsergänzungsmittel: Die Teilnehmer sind nicht verpflichtet, sie für immer einzunehmen. Das Protokoll besagt, sie einzunehmen, bis man sich „besser“ fühlt – bis die neurochemische Basislinie wiederhergestellt ist. Wenn signifikanter Stress oder Krankheit zu Destabilisierung führt, können sie zu ihrem Basis-Stack zurückkehren, um das System wiederherzustellen. Dies ist keine Nahrungsergänzungsmittelabhängigkeit. Es ist die Instandhaltung des genetischen Terrains.

Ihre Rolle als Facilitator: Wenn ein Teilnehmer den 12-monatigen Bogen abgeschlossen und die Arbeit geleistet hat, ist das Ehrlichste, was Sie sagen können: „Sie haben es geschafft. Sie sind nicht verpflichtet, weiterzukommen.“ Das Ziel war niemals, eine Gruppe zu gründen, aus der die Leute nicht gehen konnten.

ABSCHNITT 9 — Selbstfürsorge für Moderatoren

Man kann den Behälter nicht halten, wenn man selbst gehalten werden muss. Dies ist nicht optional:

· Führen Sie Ihr eigenes Kernel-Protokoll durch. Sie dürfen das Aufnahmeformular nicht überspringen, nur weil Sie der/die Moderator/in sind.

· Einen Debriefing-Kontakt haben — jemand, der nicht in Ihrer Gruppe ist und den Sie nach anstrengenden Sitzungen anrufen können.

· Nehmen Sie sich Pausen von den Sitzungen, wenn Sie es brauchen. Benennen Sie einen Co-Facilitator früh genug, um ihn zu nutzen.

· Verfolgen Sie Ihre eigenen Kennzahlen. Burnout bei Moderatoren ist ein Rückfallrisiko, kein berufliches Rückschlag.

· Nutzen Sie die Krisenressourcen selbst, wenn Sie sie brauchen. Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 | 0800 111 0 222. 112. Ihr Verschreiber. Diese Arbeit ist anspruchsvoll.